6.068 Roštenka prírodná
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzia roštenka	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80
cibuľa	1,00	0,85	1,20	1,02	1,50	1,27	2,00	1,70
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
paprika červená mletá	0,04	0,04	0,08	0,08	0,10	0,10	0,12	0,12
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	89		105		121		142	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	55		65		75		90	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na roštenky, ktoré naklepeme a po oboch stranách opečieme na čiastke oleja. Na zvyšnom oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme červenú mletú papriku, čierne mleté korenie, soľ, vložíme opečené mäso, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou, zjemníme maslom a 20 minút povaríme.
Príloha: zemiaky, dusená ryža, tarhoňa, rôzne zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	607	146	10,94	9,9	1,8	3,1	0,3	15,3	1,8	0,014	0,0	0,1	1,0	2,8
B	770	185	12,88	12,9	3,1	4,1	0,4	18,8	2,1	0,016	0,0	0,1	1,2	3,3

C	897	215	14,81	15,0	3,7	5,2	0,5	23,3	2,4	0,018	0,0	0,1	1,4	3,8
D	1079	259	16,76	18,4	4,9	6,4	0,6	28,1	2,7	0,022	0,1	0,1	1,9	4,3